JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 06.07.2026	Wtorek 07.07.2026	Środa 08.07.2026	Czwartek 09.07.2026	Piątek 10.07.2026	Sobota 11.07.2026	Niedziela 12.07.2026
Śniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,3,6,7)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450 g, Szynka 50g, Twarożek z zielona cebulką 50g, Pomidor 50 g Dżem 20 g Masło 15 g, Pieczywo mieszane 150 g, Herbata z cytryna **(alergeny: 1,6,7)**	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser wędzony 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50 g Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 50 g Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser salami 40g, Twarożek z papryką 50 g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Zupa mleczna z kasza manną 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7,9,10)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450 g Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 450 g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem na ciepło120g, Kompot 200ml, **(alergeny1,3,7,9)**	Rosolnik ryżowy 450g, Klopsiki drobiowe w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,7,9)**	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Roladka wieprzowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietana 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona w sosie vinegrette 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Szynka 40 g Ser mozarella 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7)**	Kiełbasa 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g Ogórek kiszony 30g, Masło 20 g, Pieczywo mieszane 150 g, Herbata z cytryna **(alergeny 1,3,6,7)**	Szynka 50 g Pasztet pieczony 40 g Ogórek kiszony 50 g Masło 20 g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7)**	Szynka 40 g Sałatka brokułowa 100 g Ogórek zielony 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,7)**	Kiełbasa 40g, Ser żółty 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Pasztet pieczonyi 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g Ogórek zielony 30 g Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7,9,10)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**
	Energia - 2400kcal Białko – 99g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 326g błonnik 21 g sód 4600 mg	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany – 330g błonnik 24 sód 4122,6 mg	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –80g Węglowodany – 327g błonnik 19,8 g sód 5430 mg	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 79g Węglowodany -334g błonnik 123 g sód 4042 mg	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany – 325g błonnik 27 g sód 3530 mg	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 328g błonnik 26 g sód 3499,2 mg	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany – 331g błonnik 24 g sód 4100 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE